Ricette con il tonno

Un ricettario gratuito a cura di Martina Spinaci
Le ricette e le foto di questo file sono di proprietà del blog NELLA CUCINA DI MARTINA
http://blog.giallozafferano.it/cucinamartina/
È vietata la riproduzione anche parziale dei contenuti di questo file.

Trovi NELLA CUCINA DI MARTINA anche qui:
https://www.facebook.com/Nellacucinadimartinablog
https://twitter.com/Martinaspinaci
https://plus.google.com/u/0/b/114299244684142916163/114299244684142916163/posts
http://www.pinterest.com/martinaspinaci/
http://supermartinaspina.tumblr.com/

Indice

Insalata di riso classica	Pag. 3
Spaghetti al tonno	Pag. 4
Pastasciutta notturna	Pag. 5
Spaghetti alla carrettiera	Pag. 6
Insalata di ceci e tonno	Pag. 7
Insalata di tonno sfiziosa	Pag. 8
Tonno in padella con verdure	Pag. 9
Polpette di tonno al forno	Pag.10
Peperoni ripieni	Pag.11
Coppe di melone ripiene	Pag.12

Insalata di riso classica

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 300 g. di riso per insalate
- ✓ 200 g. di tonno sott'olio (o al naturale
- ✓ 1 pomodoro da insalata grosso
- ✓ Sottolio misti (o un barattolo di preparato per insalata di riso)
- ✓ 100 g. di emmental
- ✓ Maionese
- ✓ 2 uova medie

Procedimento

Lessate il riso al dente, in uno scolapasta capiente, e passatelo subito in acqua fredda per bloccare la cottura, in questo modo eviterete anche che i chicchi si attacchino l'un l'altro. Mettetelo in un'insalatiera e aggiungete il tonno scolato e spezzettato, il formaggio e il pomodoro tagliati a cubetti e i sottolio preventivamente scolati. Sgusciate le uova in un piatto fondo, sbattetele con una forchetta e passatele al microonde, una volta cotta, tagliate a pezzetti la frittata ed unitela al riso. Unite abbondante maionese e mescolate. Tenete in frigo per almeno un'ora o fino al momento di servire.

Spaghetti con il tonno

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 320 g. di spaghetti n. 5
- ✓ 200 g. di tonno sott'olio
- ✓ 250 g. di polpa di pomodoro fine
- ✓ 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ Sale
- ✓ Pepe
- ✓ Prezzemolo tritato

Procedimento

In una padella antiaderente che possa poi contenere anche la pasta, mettete l'olio con lo spicchio di aglio e fate scaldare, unite il tonno sbriciolato e fate insaporire. A questo punto aggiungete la polpa di pomodoro allungata con mezzo bicchiere di acqua, mescolate per amalgamare gli ingredienti, salate, pepate e chiudete la padella con il suo coperchio, fate cuocere a fuoco basso per almeno mezz'ora. Nel frattempo cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e scolateli al dente, uniteli al condimento e fate andare sul fuoco vivace per un paio di minuti. Servite caldi con una spolverizzata di prezzemolo tritato, se piace.

Pastasciutta notturna

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 320 g. di pasta corta (fusilli, eliche, sedani, penne)
- ✓ 250 g. di ricotta di mucca
- ✓ 150 g. di tonno sott'olio
- ✓ 2 cucchiai di olive nere frullate
- ✓ 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ Peperoncino rosso in polvere
- ✓ Una grattata di noce moscata
- ✓ Sale

Procedimento

Il sugo si fa tranquillamente mentre aspettiamo che la pasta si cuocia. In una padella antiaderente che poi dovrà contenere anche la pasta, mettete il tonno con l'olio e la pasta di olive. Quando il tutto sarà ben rosolato e sminuzzato aggiungete la ricotta e fate cuocere ancora qualche minuto, aggiungete una punta di peperoncino in polvere, una grattata di noce moscata e poco sale (prima assaggiate per sentire se ve ne è realmente bisogno). Appena la pasta sarà pronta, cotta la dente, scolatela e passatela nel tegame con il sughetto. Fate saltare un minutino e servite caldo.

Spaghetti alla carrettiera

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 320 g. di spaghetti n.5
- ✓ 25 g. di funghi porcini secchi
- ✓ 200 g. di funghi champignon
- ✓ 100 g di tonno sott'olio
- ✓ 300 g di pomodori pelati
- ✓ 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ Prezzemolo tritato q.b.
- ✓ Sale
- ✓ Pepe

Procedimento

In una padella antiaderente (che poi possa contenere gli spaghetti) mettiamo l'olio con l'aglio fate scaldare ed aggiungiamo i funghi champignon puliti e tagliati a fettine con i funghi secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida. Facciamo rosolare e poi uniamo i pomodori pelati spezzettati, saliamo e pepiamo. Cuociamo per una decina di minuti. Non appena il sughetto sarà cotto aggiungiamo il tonno sbriciolato e sgocciolato dall'olio di conservazione. Nel frattempo avremo già cotto gli spaghetti in abbondante acqua salata, scoliamoli al dente ed uniamoli in padella con il sugo. Accendiamo il fuoco e facciamo mantecare rimestando con un cucchiaio di legno per far amalgamare bene gli ingredienti. Prima di servire cospargiamo gli spaghetti con prezzemolo tritato.

Insalata di ceci e tonno

Ingredienti per una persona

- ✓ 100 g. di ceci al rosmarino scolati
- ✓ 90 g. di tonno al naturale sgocciolato
- ✓ 5 g. di olio extravergine di oliva
- ✓ 200 g. di lattuga
- ✓ Sale
- ✓ Pepe nero
- ✓ Aceto di mele

Procedimento

Più semplice di così non esiste ;) allora togliete le foglie esterne all'insalata, e tagliate quelle più tenere a striscioline. Mettetele in un'insalatiera e conditele con sale, pepe, aceto di mele in proporzione che siano di vostro gusto. Mescolate bene per far insaporire. Aggiungete tonno e ceci. Se state facendo la dieta Zona questi sono 3 blocchi che per me equivalgono ad un pranzo. Se non fate la dieta zona, potrete arricchirla con altri ingredienti a vostro piacere.

Insalata di tonno sfiziosa

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 400 g. di patate a pasta gialla
- ✓ 200 g. di pomodorini
- ✓ 250 g. di tonno sott'olio sgocciolato
- ✓ Sale
- ✓ Pepe
- ✓ Olio extravergine d'oliva
- ✓ aceto di mele
- ✓ Prezzemolo

Procedimento

Lavate bene le patate e lessatele con la buccia in acqua non salata. Scolatele e fatele raffreddare. Lavate bene i pomodorini, tagliateli a spicchi e privateli dei semi, metteteli a scolare nell'attesa. Una volta fredde, sbucciate le patate e tagliatele a cubetti, mettetele in una ciotola che potrete portare anche in tavola, Unite il pomodorino e il tonno sgocciolato e spezzettato, In una ciotolina emulsionate sale, pepe, olio, aceto e prezzemolo tritato. Con questa emulsione condite l'insalata. Fate riposare almeno mezz'ora prima di servire, in questo modo l'insalata prenderà sapore.

Tonno in padella con verdure

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 400 g. di tonno in scatola
- ✓ 400 g. di piselli sgranati (anche surgelati)
- ✓ 2 pomodori rossi
- ✓ 1 scalogno piccolo
- ✓ 4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ Sale
- ✓ Pepe

Procedimento

In una padella antiaderente mettete l'olio con lo scalogno tritato e fate appassire, aggiungete i piselli e mescolate per far insaporire. Tagliate i pomodori e privateli dei semi, tagliate la polpa a spicchi e uniteli ai piselli, aggiungete dell'acqua se occorre. Salate, pepate e cuocete per almeno 15 minuti a tegame coperto. Sgocciolate il tonno dall'olio di conservazione e spezzettatelo, mettetelo nella padella e fate insaporire per 4/5 minuti. Servite caldissimo.

Polpette di tonno al forno

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 500 g. di patate a pasta gialla
- ✓ 250 g. di tonno sottolio
- ✓ 2 uova medie
- ✓ 1 limone
- ✓ Pangrattato q.b.
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo
- ✓ Sale

Procedimento

Sbucciate e tagliate a pezzi le patate, lessatele in abbondante acqua salata. Una volta cotte (provate con una forchetta, non deve fare resistenza) scolatele e schiacciatele in una ciotola. Aggiungete il tonno sgocciolato dall'olio di conservazione, le uova sgusciate, il sale, la buccia del limone grattugiata, il prezzemolo tritato e il pangrattato nella quantità in cui basta per ottenere un composto morbido ma che non si attacchi alle mani. Formate delle polpette grosse come un uovo, date loro una forma leggermente schiacciata. Ungete una pirofila, adagiatevi le polpette, distanziate tra loro di almeno un centimetro. Mettete anche un po' di acqua (poca) con un pizzico di sale, chiudete la pirofila con della carta alluminio e infornate in forno già caldo a 200 gradi per 40 minuti. Servite calde con maionese e insalata come contorno.

Peperoni ripieni

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 peperone giallo
- ✓ 1 peperone rosso
- ✓ 250 g. di tonno sott'olio
- ✓ 100 g. di olive nere denocciolate
- ✓ 100 g. di pangrattato
- ✓ 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- ✓ 1 spicchio di aglio
- ✓ Olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ Sale e pepe q.b.

Procedimento

Prendete i peperoni, lavateli, tagliateli a metà per il lungo e privateli dei semi, del picciolo e dei filamenti bianchi. Metteteli da parte e dedicatevi al ripieno: in una ciotola mettete il pangrattato leggermente inumidito con acqua, il tonno spezzettato, le olive frullate, e un trito di prezzemolo e aglio. Regolate di sale e pepe prima di riempire i peperoni con il ripieno. Disponete le metà di peperoni ripiene in una teglia, irroratele con un filo di olio e quindi cuocete in forno già caldo a 180° per almeno 45 minuti. Serviteli caldi.

Coppe di melone ripiene

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 2 meloni maturi
- ✓ 200 g. di gamberetti già sgusciati
- ✓ 100 g. di olive verdi farcite
- ✓ 150 g. di tonno sott'olio
- ✓ 4 cucchiai di salsa cocktail
- ✓ Sale
- ✓ Pepe

Procedimento

Se avete intenzione di servire questa ricetta all'interno dei gusci di melone, vi consiglio di lavarli e asciugali accuratamente prima di tagliarli. Tagliate in due i meloni e svuotate la parte non commestibile. Con l'aiuto di un cucchiaio prelevate la polpa che poi taglierete a cubetti, lasciatela in attesa in una ciotola capiente. Lessate i gamberetti (io ho preso quelli piccoli che una volta si usavano per i cocktail di gamberetti, ma voi prendete pure quelli che preferite), scolateli e passateli sotto il getto dell'acqua fredda per fermare la cottura e per raffreddarli velocemente, scolateli e uniteli alla polpa di melone. Aggiungete le olive che avrete tagliato a rondelle e il tonno sgocciolato e sminuzzato. Salate, pepate e aggiungete la salsa cocktail che potrete trovare già pronta o anche prepararvela da voi in casa. Mescolate delicatamente per amalgamare il tutto e poi dividete il composto nelle 4 metà di melone. Ricoprite con pellicola da cucina e tenete in frigo almeno un'ora prima di servire.